

40%，還有豐富的維他命A、B1、B2、B6及酸、鈣、鎂、鐵、鉀、氨基酸等多種礦物質，對身體有以下十大好處：

1、預防心血管疾病

腰果含單元和多元不飽和脂肪酸，其中亞油酸和亞麻酸有預防動脈硬化、心血管疾病、腦中風、心臟病的作用。《英國營養學期刊》研究顯示，每周食用4次以上腰果的人，與不吃腰果的人相較，患有冠狀動脈疾病風險低37%。

2、預防骨質疏鬆、保護關節

腰果是少數富含銅的食物來源。攝取足量的銅有助於增加膠原蛋白和彈性蛋白，這兩種蛋白是構成骨骼的主要成分。銅攝取不足，會導致關節功能下降、骨質密度降低。此外，腰果中的鎂可幫助骨骼吸收鈣質，預防骨質流失。

3、增加乳汁

腰果高蛋白、高油脂，可以催乳，適合產後奶水分泌不足的女性食用。

4、補充體力、消除疲勞

腰果中的維生素B1含量僅次於芝

麻和花生，可補充體力、消除疲勞，非常適合容易疲倦的人食用。

5、抗衰老

腰果中的脂肪成分為不飽和脂肪，而不飽和脂肪主要由單不飽和脂肪酸組成，不飽和脂肪酸能夠防止老化，讓肌膚滋潤飽滿、美白，人變得年輕。

6、養顏美容

腰果含有維生素D，能抑制痘痘。腰果另含有大量胡蘿蔔素。胡蘿蔔素可維持皮膚細胞組織正常機能，促進皮膚新陳代謝，保持皮膚潤澤細嫩。

7、控制體重

腰果可以提高基礎代謝。《美國臨床營養學期刊》研究發現，少吃腰果等堅果的女性，與每周吃兩次以上的女性相較，在8年之中更易增加體重。但腰果富含油脂，熱量較高，因此建議每次食用量以10至15顆、約30~50克為宜。

8、提升免疫力

腰果富含蛋白質、不飽和脂肪酸、維生素A、B群、E，可協助強身健體、提升免疫力、增加體重。

9、促進新陳代謝

腰果含豐富的維生素D。維生素D是優良的抗氧化劑，能使人有精神、氣色變好。

10、利尿消腫

腰果有助於清除體內毒素和多餘的水分，增進體內血液、水分活化，有利尿、消水腫作用。

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
(載自南洋料理達人劉明芳部落格)

本會辦公時間

星期二、星期三、星期五、
星期六、星期日，上午十時至下午五時。

星期一、星期四及國定例假日休息。

本會地址：新北市永和區

永亨路二號七樓

電話：02-29231525